

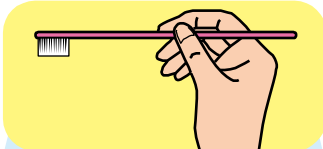
歯ブラシや歯磨剤などを販売しているライオン株式会社（東京都墨田区）が行ったアンケートによると、「第一印象が良いと感じる人の条件」として「**笑顔がステキな人**」と回答した人が89%と最も多かったそうです。また、「**笑顔の印象を良くする顔のパーツはどこ？**」といた質問には「**口元**」と回答した人が73%で最も多く、笑顔の印象を決定づけているのは「口元」と考える人が最も多かったそうです。

そこで今回は『**ステキな笑顔をつくるためのお口のセルフケア**』についてお話をさせていただきます。ステキな笑顔は明るく若々しい印象を与えてくれます。また、きれいな白い歯であれば、笑顔に自信を持つこともできますよね！



正しい歯のみがき方をマスターする

歯ブラシの持ち方



歯ブラシは鉛筆を持つように持つのがオススメです。この持ち方は力が入り過ぎないため、歯や歯ぐきを痛めません。

歯ブラシの当て方



歯と歯ぐきの境目に45°の角度で当て、横に細かく動かしてみがきましょう。

歯磨剤の選び方

歯磨剤を使わなくても歯垢は落とせますが、歯の質を強くするフッ素や、歯垢が付きにくくなる成分が入った歯磨剤を使ってみがいでもよいでしょう。

デンタルフロスを使う

歯と歯の間、歯と歯ぐきの間の歯垢を落とすためには、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



色素汚れ(ステイン)を落とす

歯の黄ばみやくすみの原因は、食べ物・飲み物・たばこのヤニなどの色素です。それらが歯の表面に蓄積されて歯が変色してしまうのです。この色素汚れは「**ステイン**」といますが、一度歯に付いてしまったステインを取るのには難しいため、付着する前に予防に努めましょう。

- 原因となる飲食物やたばこを控える。
(コーヒー・紅茶・お茶・ワイン)
(カレー・チョコレートなど)
- 食後すぐに歯みがきしたり、水を飲んだりする。
- ステイン除去専用の歯磨剤を使って歯をみがく。



クイズのこたえ

- 2 奥歯** 奥歯には深い溝があったり、歯ブラシが届きにくかったりして、みがき残しが多くなってしまいます。したがって、前歯よりもむし歯になりやすくなってしまいます。奥歯は特に注意してしっかりみがきましょう。

口臭を予防する

口臭の原因は「歯垢や舌についた汚れ」「むし歯や歯周病」「ドライマウス(唾液の分泌減少)」などです。こういった原因を取り除き、爽やかな息を手に入れましょう。

口の中を清潔に

口臭予防の基本は、歯みがきで歯垢をきれいに取り除くことです。また、舌についた汚れも歯ブラシなどで優しくこすって取り除きましょう。

臭いの元になる食べ物を控える

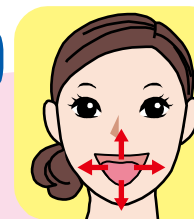
ニンニク・ネギ・ニラなどは臭いの元になってしまいます。人と会う前は控えた方がよいでしょう。

よく噛んで食べる

食べ物をよく噛むと、唾液の分泌量がアップします。唾液には殺菌・洗浄効果があるため、唾液が増えれば口臭予防にもなります。

舌の運動で唾液を増やす

右のイラストのように舌を動かして唾液の分泌を促してみましよう。



●口を開けて、舌を上下左右に動かす



●口を閉じて、歯と唇の間を通るように舌を回す。

口呼吸から鼻呼吸に

口呼吸をしていると、口が渴いて口臭の原因になってしまいます。ですから、できるだけ鼻で呼吸するようにしましょう。

むし歯・歯周病をしっかり治す

むし歯・歯周病も口臭の原因になりますので、しっかり治して下さいね。

